

9月の予定



=休み

日	月	火	水	木	金	土
休み	10:00~18:00	10:00~19:30	休み	10:00~17:00	10:00~19:30	10:00~18:00
<div style="border: 1px dashed pink; padding: 5px;"> <p>職員夏季休暇について</p> <p>7~9月は職員が交代で夏季休暇を取らせていただきます。</p> <p>皆さまの、ご理解とご協力をお願いいたします。</p> </div>						/ 土曜自習室 * (毎週) 13:00~15:00
2	3 式百円食堂 10:00~13:00	4 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	5	6 茶話会 15:00~16:00	7 夕食サービス 17:30~	8 将棋教室  14:30~16:30
9	10	11 夕食サービス 17:30~	12	13 茶話会 15:00~16:00	14 夕食サービス *お休みです	15 弁護士相談 13:00~16:00
16	17 敬老の日	18 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	19	20 運営ミーティング 15:00~16:00	21 夕食サービス 17:30~	22 将棋教室  14:30~16:30 働きたい人の しゃべり場 15:30~16:30
23/30	24 振替休日	25 夕食サービス 17:30~	26	27 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	28 夕食サービス 17:30~	29



8月の運営ミーティングで決まった事

- ・一泊旅行の申込み(参加費添えて) 9/1~9/29
- ・DVD鑑賞やります 10/6(土)14時~
- ・将棋教室・・・内容が難しいので、今後どうしていくか先生と話し合う
- ・英語教室・・・センターMEWの英語プログラムに参加OK



緊急事態に備えて、知っておきましょう

- ・#7119 (救急相談センター)
- ・#9110 (警察安全相談窓口)
- ・03-5272-0303 (ひまわり) ※緊急入院相談
- ・0570-087-478 14時~翌6時
(こころといのちのほっとライン)
- ・0570-064-556 14時~翌5時半
(こころの健康相談統一ダイヤル)
- ・03-5155-5028 平日17時~22時
(こころの夜間電話相談)



NPO 法人 ミュー

☆相談支援事業・地域活動支援センター☆

ライフサポート MEW

定休日：水曜・日曜・祝祭日

〒180-0006

東京都武蔵野市中町3-4-9ディアハイム武蔵野1階

TEL：0422-36-3830（相談用）

0422-50-1355（事務用）

FAX：0422-36-3700

E-mail：life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

往復新幹線で行く 平成30年11月12日(月)～13日(火)

浜名湖・館山寺温泉 ゆったり旅



一泊旅行募集開始!

申込み期間：9月1日(土)～9月29日(土) 17時まで

申込み方法：参加費10,000円をライフサポートMEWまで持参。

◆下記のいずれかの係をお願いします。申し込み時にお知らせください。

1. しおり作成 2. アンケート作成 3. 会計 4. 当日の点呼・人数確認

※10月1日以降のキャンセルは、実費をいただきます。

1日目(11月12日)

*集合 9:00 JR三鷹駅 改札口

★三鷹～東京390円は各自支払い

10:30 東京駅発(新幹線こだま)

12:30 浜松駅着

昼食「五味八珍」(浜松餃子)

★各自支払い(自由選択 1,000円位)

14:00 ホテル送迎バス 浜松駅発

15:00 「ウェルシーズン浜名湖」着

(以降、夕食まで自由行動)

【参考】★各自支払い

*浜名湖遊覧船

*オルゴールミュージアム

*館山寺ロープウェイ

*浜名湖パルパル遊園地

18:00 夕食



当日のお小遣い(東京⇄三鷹交通費、昼食、飲み物、お土産、観光、カラオケ等)
6,000円以上ご用意ください。



2日目(11月13日)

9:00 ホテル発(以降、バスで移動)

10:00 龍潭寺 拝観

★各自支払い 250円

11:30 昼食「鰻いしかわ」

★各自支払い 2,500円

14:00 浜松駅発(新幹線こだま)

16:00 東京駅着

17:00 三鷹駅解散

★東京～三鷹390円は各自支払い



ピアカウンセリング講座に行ってきました



7月19日(木) 20日(金)と、ピアカウンセリング講座にメンバー2名とスタッフ1名で行ってきました。40名ほどのグループの中で、2日間みっちりグループワークをやりました。参加したメンバーからは、「自分自身を振り返ると新たな発見があった。」「今まで自分の経験を話すことに抵抗があったが、話せてよかった」「働くこととお金をもらうことがつながった。価値観が変わった」といった感想がでました。居心地が良く、安心して自分自身を振り返る貴重な体験となりました。今後は実際にピアスタッフとして働く方のお話を聞いたり、様々な形で皆さんの「ピアの力」が実感できるような機会を作っていきたいと思っています。どのような形がいいかな…ぜひ、皆さんの意見を聞かせて下さい!!

ゲストを招いて
コーヒートーク

ゼンタングルやりました

8月7日(火) 13:00から、櫻井美江さんにお越しいただき、ゼンタングルを行いました。当日は、メンバー11名、実習生1名、スタッフ2名の合計13名が参加しました。

当日は、櫻井先生が色々なパターンの資料を持って来てくださり、好きな(描きたい)パターンを選び、コースター程の大きさの紙に描いていきました。「描き方に決まりはない。間違いもない。自由に好きに描いてください。」との先生の声掛けと、音楽を聴きながらリラックスした雰囲気の中、様々なパターンのゼンタングルの作品が出来ました。短い時間でしたが、出来上がる喜びを感じ、充実した時間を過ごす事ができたのではないのでしょうか。コーヒーを飲みながら、最後は皆で描いた作品を発表しました。

櫻井先生、ありがとうございました。

～参加者の感想です～

- ☆アーティストになった気分になった。
- ☆集中できた。
- ☆雰囲気が良かった。
- ☆性格が出るね。
- ☆考えつかなかったが、刺激になった。

*ゼンタングルの作品をフリースペースに展示していますので是非見に来てください。

ゼンタングルのパターン(青ファイル)・用紙・ペンもご用意していますので、軽い気持ちで描いてみてください。新たな才能を見出せるかもしれませんよ……。



シアターMEWからのご案内

DVD鑑賞会は、装いも新たにシアターMEWとして再出発することとなり第一回の上映会を開催します。

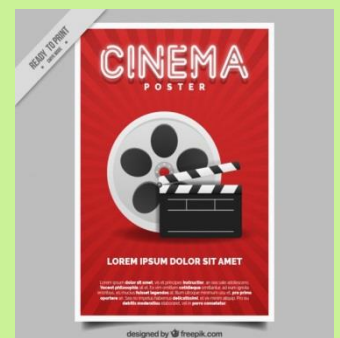
皆さんご存じのオードリー・ヘップバーンが主演する名作です。

一度はご覧になった方も多いと思いますが

もう一度足をお運びになってみてはいかがでしょうか?

その価値はあると思います。

日時: 10月6日(土) 14:00~/場所: ライフサポートMEW



シアターMEW 一同

2018年7月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
7月	新規	退所	総数
	0名	1名	126名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	345名		
相談等件数			
電話	235件		
来所相談	56件		
訪問	22件		
同行	9件		
個別支援会議	9件		
関係機関との連絡調整	98件		
電子メール	4件		
その他	3件		

平成最後の夏は猛暑でしたね。私は仕事に追われ、夏を楽しむことができませんでした(泣)。それでも、農家直営の販売店で夏野菜を買っている時は夏だなあと思います。最近「やたら」という料理にはまっています。きゅうりとナスとピーマンとミョウガを適当に粗めのみじん切りにして、お醤油をいれて混ぜるだけ！！お豆腐にかけたりそうめんにかけたり大活躍なのにとっても簡単です。手軽に夏を感じることができますよ♪

奏で女子M

計画相談	
新規計画作成	2件
モニタリング	28件
契約者数	174件
地域移行	(継続) 2件
地域定着	(継続) 10件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

9月4日(火) 660Kcal	9月7日(金) 660Kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤチャンプル ・きゅうりとちくわの甘酢づけ ・みそ汁、デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの干物ずし ・ズッキーニと厚揚げのごまみそソテー ・すまし汁、デザート
9月11日(火) 650Kcal	9月14日(金) Kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏の和風サルサ ・豆苗とベーコンのバターしょうゆ炒め ・みそ汁、デザート 	お休みです
9月18日(火) 660Kcal	9月21日(金) 650Kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・塩もみきゅうりと豚肉の炒め物 ・冷奴 ・みそ汁、デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃと牛肉のバターしょうゆ ・ゴーヤの甘酢漬け ・スープ、デザート
9月25日(火) 660Kcal	9月28日(金) 650Kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ラタトゥユ風カレー ・野菜サラダ ・スープ、デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりとハムのごま和えそば ・厚揚げと野菜の煮物 ・みそ汁、デザート

サポの台所(四〇〇円) 一七時半)

デザートに何が出るかは毎回のお楽しみです!

【申込方法】

- ・申込受付:
該当する曜日の前日12時～当日15時まで。
- ・TELにて、またはスタッフに直接お申し込みください。
- ・当日15時以降のキャンセルは、全額負担していただきます。
- ・食材は毎回決まった予算内で購入しています。
場合によってはメニューの内容が一部変更になることがありますのでご了承ください。
- ・当日は18時30分までに来所してください。